MARUTHUVAN

மருத்துவன்

PHYSICIAN

தமிழ் வைத்தியப் பத்திரிகை

ஆசிரியர். பண்டிட் எஸ். எஸ். ஆனந்தம்

மலர் க. 1929௵ மார்ச்௴ இதழ் ௬.

உள்ளுறை

பாலர் பரிபாலனம்	
தமிழ்வைத்தியமும், சம்ஸ்கிருதவைத்தியமும்	137
மலத்தில் புழுக்கள், அவைகள் செய்யும் குணங்கள்	143
இரசம் அல்லது சூதம்	147
மதுசாரம்	150
சைமன் கமிஷனுக்கு தென்னிந்திய மருத்துவர் சங்கத்தின் அறிக்கை	153
இலங்கை மருத்துவர்களுக்கு ஓர் வேண்டுகோள்	164
பொதுச்செய்திகள்	166
நன்கொடை அளித்த அன்பர்கள்	167
தென் இந்திய மருத்துவர் சங்கத்தின் நிகழ்ச்சிக் குறிப்பு	

மருத்துவன் காரியாலயம்

221, தங்கசாலை வீதி

சென்னை.

மருத்துவன்

ஓர் உயர்ந்த வைத்திய மாதப் பத்திரிகை.

இம் மருத்துவன் ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் இன்றியமையாத வேண்டியவன். இவன் நோயணுகா விதிகளை ஆண், பெண் ஆகிய இரு பாலருக்கும் போதிக்கக் கூடியவன். வந்த நோய்களை எளிதாகப் போக்கிக் கொள்ளும் வழிகளைக் கூறுபவன். பெண்கள் கருப்பெற்ற காலத்திலும், கரு உயிர்க்கும் காலத்திலும் நடந்து கொள்ள வேண்டிய முறைகளையும், பாலர் பரிபாலனத்தையும், குழந்தைகளுக்கு வரும் நோய்களையும், அவற்றிற்குரிய பரிகாரங்களையும் அறிவிப்பவன். பொதுவாக மக்கள் நோயின்றித் தேகபலத்தோடும், நீண்ட ஆயுளுடனும் வாழ்வதற்குரிய வழிகளை ஆராய்ச்சி முகத்தால் எடுத்து விளக்குபவன். மக்களுக்கு உயிரினும் சிறந்த பொருள் உலகில் வேறொன்று மில்லையாதலால், ஒவ்வொருவருடைய உயிர் வாழ்க்கைக்கும் இம்மருத்துவன் உற்ற துணைவனுவான்.

மருத்துவனின் சந்தா விவரம்.

ஆண்டு 1-க்குத் தபாற் கூலியுட்பட உள் நாடாகிய இந்தியா, இலங்கை, பர்மா முதலிய இடங்களுக்கு ரூ. 3—0—0.

பிணங்கு, சிங்கப்பூர், கோலாலம்பூர், தென் ஆபிரிக்கா முதலிய வெளி நாடுகளுக்கு ரூ 3—8—0.

தனிக்காப்பி அணு 0—4—0.

ஓராண்டுக்குக் குறைந்த சந்தா கிடையாது.

பத்திரிகை ஆங்கிலமாதக் கடைசியில் வெளிவரும்.

சந்தாதாரர்கள் கவனிக்கவேண்டியவை.

சந்தா தாரர்களாகச் சேருகிறவர்கள் தங்கள் பெயரையும் முழு விலாசத்தையும் அருகிலுள்ள தபாலாபீசோடுத் தெளிவாக எழுத வேண்டும்.

சந்தா தொகையை முன்னரே செலுத்தியாவது அல்லது வி-பி-யில் செலுத்தியாவது பத்திரிகையைப் பெற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

ஆண்டின் நடுவில் சேருகிறவர்களுக்கு முன் பத்திரிகைகள் வேண்டுமானல், இருக்கும் சஞ்சிகைகள் மட்டும் அனுப்பப்படும்.

மயக்கம், அசதி, படபடப்பு, காதிலிரைச்சல், ஏதாவது ஒரு பொருளைக் கூர்ந்து பார்ப்பதால் இடைக்கிடையே கறுப்புப்புள்ளிகள் ஓடுவதுபோல் தோற்றுகிறது· ஒவ்வொருகாலத்தில் பார்வை மங்கலாயிருக்கிறது, தூக்கக்கெடுதி, சிறிது வேலை செய்தாலும், மிக இளைப்பும், களைப்பும் நேரிடுகிறது. நெஞ்சிடி, நாளுக்குநாள் உடல் மெலிவு முதலிய குணங்களேற்படும். இக்குணங்கள் சிறிது கண்டாலும் உடனே மருத்துவரிடஞ் சொல்லி ஏற்ற மருந்துண்டு, உடலைத் தேற்றிக் கொள்ளவேண்டும். உடனே குழந்தைக்கும் பால் மறப்பிக்கவேண்டும். ஆனால் சிசுவுக்கு ஆறுமாதம் ஆகுமுன் இக்குணங்கள் தாய்க்குண்டானால் தாதி ஏற்பாடுசெய்து பால் கொடுக்கவேண்டும். தாய்ப்பாலை முற்றிலும் நிறுத்திவிடவேண்டும். நிறுத்தாவிடில் தாய்க்குக் கொடிய நோய் உண்டாகும். குழந்தையும் நோயுற்று, மெலிந்து, கை கால் சூம்பி, வயிறு பெருத்து வயிரோட்ட முண்டாகி மறுபடி தேறுவது கடினமாகும்.

---

8. அத்தியாயம்.

தாதி:—

மேற்சொல்லிய காரணங்கள் ஏதாவதொன்றினால் சிசுவுக்குத் தாய் முலைகொடுத்து வளர்க்கக்கூடாமற் போகுங்காலத்தில், செவிலித் தாய் வைத்தாவது, கைப்பால் உணவு கொடுத்தாவது வளர்க்கவேண்டும். இவை இரண்டில் தாதியே நலம். ஆனால் ஒழுங்காகத் தாதி ஏற்பாடு செய்யமுடியாவிடில் கைப்பால் கொடுக்கலாம்.

தாதி ஏற்பாடு செய்வதில் தீமையுமுண்டு, நன்மையுமுண்டு. நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்கள் தாதிவேலைக்கு வருவது அருமை. நல்நடத்தை யில்லாதவர்கள், சோற்றுக்குந் துணிக்கும் வறுமைப்பட்டு அலைகிறவர்கள், பிணியாளர்கள் முதலியவர்கள் இவ்வேலைக்கு வருவார்கள். இப்பெண்களிடம் கொடிய மேக நோய்கள் குடியிருக்கும். பிள்ளைப்பெற்று பத்துமாதம், ஒருவருடமாகி யிருந்தபோதிலும், மூன்று நான்கு மாதங்கள்தான் ஆயிற்றென்று சொல்லி ஏமாற்றுவார்கள். தலைப்பிள்ளைபெற்றுக் குழந்தை வளர்ப்பதில் பழக்கமில்லாதவர்களா யிருந்தபோதிலும் இது இரண்டாம்பேறு, மூன்றாம்பேறு என்று பொய் சொல்லுவார்கள். சிலர் கணவனிடம் வாழ்வதாகச் சொல்லுவார்கள். ஆனால் இவர்களுக்கு இன்னார்தான் கணவன்

என்பதை நிச்சயிக்க வியலாது. காசுதான் இவர்களுக்குக் கணவன். பால் கொஞ்சமா யிருக்குங் காலத்திலும், நாளெல்லாம் தன் குழந்தைக்குப் பால் கொடாமலிருந்து பால் வழிந்தோடும்படியான மார்களைக் காட்டுவார்கள். இவர்களைச் செம்மையாகச் சோதிக்கக்கூடிய மருத்துவரைக்கூட இவர்கள் ஏமாற்றிவிடுவார்கள். எவ்வளவோகண்டிப்பாகப்பார்த்து ஒரு பால்காரியைத்தெரிந்து கொண்டபோதிலும், சிலநாள்வரை அவளுடைய நடவடிக்கைகளை நன்றாகக்கவனித்துவர வேண்டும். சிலர் குழந்தைகளுக்கு அபின்மருந்துகொடுத்து இரவில் குழந்தை அழுது தங்களுக்குத் தொந்தரை கொடாதபடி தூங்கச் செய்வார்கள். இதில் அபின் வேகம் மிகுதியாகி அநேகங் குழந்தைகளுக்கு உயிர் நீங்கி யிருக்கிறது. ஆதலால் பால்காரி ஏற்பாடு செய்யும்போது செம்மையாகப் பார்த்து அவளுடைய செய்கைகளைக் கண்டு ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும்.

பால்கொடுக்குந் தாதியின் இலக்கணங்கள்:—

1. வயது: இருபதுமுதல் முப்பதுக்குள்ளாக இருக்கவேண்டும். இரண்டொரு குழந்தைகளைப் பெற்றவளா யிருப்பது நலம். அவளுக்குப் பாலும் மிகுதியாயிருக்கும். குழந்தைகளைக் காப்பதிலும், வளர்ப்பதிலும் பழகி யிருப்பாள்.

2. குணங்கள்: சாராயங் குடிக்கிறவள், சிற்றுண்டிகளை எந்த நேரத்திலும் மிகுதியாக உண்ணுகிறவள், பொடி போடுகிறவள், சுருட்டுமுதலிய புகைகள் பிடிக்கிறவள், சண்டை சல்லியஞ் செய்கிறவள், சோம்பேறி, தூக்கம் மிகுந்தவள் உதவாது. சுறுசுறுப்பும், குளிர்ந்த முகமும், குறைந்த பேச்சும், எல்லாவகையிலும் சுத்தமும் நன்னடக்கையுமுள்ள பெண்ணாக யிருத்தல்வேண்டும்.

3. உடம்பில் நோயில்லாதவளும், உடம்பில் சிரங்கு, பற்றுகள் ஒன்றுமில்லாதவளும், பல் சொத்தை, ஈறில்புண், நாக்கில் புண், அழுக்கு, சுவாசத்தில் கெட்டமண முதலியது சிறிது மில்லாதவளுமா யிருக்கவேண்டும்.

4. பால் முலைகள் கல்போல் கெட்டியாகவாவது, வெறுந்தோற்பைபோல் தளர்ந்துபோயாவதிராமல், மிருதுவான ரப்பர் பந்துபோற் கெட்டியாயும், சதைப் பிடிப்புள்ளதும், உள்ளே முடிச்சு முடிச்சாயு மிருக்கவேண்டும். முலைக்காம்பு மிகுதியாகப் பருத்து, அல்லது சிறு

த்து, அல்லது வெடித்திராமல் சரியான வடிவமாக அமைந்திருக்க வேண்டும். சிறிது நீலங்கலந்த வெளுப்பு நிறமுள்ளதும் போதுமான பாற்கண்கள் உள்ளதாயு மிருக்கவேண்டும். பால், பசும்பாலைவிட இனி ப்பா யிருக்கவேண்டும்.

5. நாளடைவில் முலைப்பாலிலுள்ள சத்து அதிகப்பட்டுவருமாத லால் குழந்தை பிறந்த அதேமாதத்தில் பிரசவித்த பெண்ணாயிருந் தால் மிக நலம். இரண்டொருமாத வித்தியாசமுள்ளவள் மத்திபம். மற்றவர்கள் ஆகாது. மூன்றுமாதக் குழந்தைக்குக் குழந்தை பெற்று ஆறுமாதமானவளுடைய பாலில் சத்துகள் மிகுதியாயிருப்பதாலும், ஆறுமாதக் குழந்தைக்கு கரு உயிர்த்து மூன்றுமாதமானவளுடைய பாலில் சத்துக்கள் குறைவாயிருப்பதாலும் குழந்தை உடம்புக்குப் பொருந்தாது.

6. மாதந்தோறும் மாதவிலக்குச் செம்மையாயும்சரியாயும் கண்டு வருமானால் அந்தப் பெண்பிள்ளை யாகாது.

7. பால்கொடுக்கும் வேலைக்கு வருகிறவளுடைய குழந்தைக்குச் சிரங்கு, கரப்பான், மூக்கில் சளிவடிதல், உடம்பு மிக மெலிவு முத லியவைகளிருந்தால் அவள் தாதிவேலைக்குதவமாட்டாள்.

தக்க மருத்துவரைக்கொண்டு நன்னடையும், நல்ல உடம்புமுள் ளவளும், கணவன்கீழ் மனைவியுமான ஒரு பெண்ணைத் தாதியாக ஏற் பாடு செய்யலாம். கூடுமானால் அவள் கணவனையும் மருத்துவன் பார்ப் பது நலம். ஒருக்கால் அவன் கொடிய நோயாளியாயிருந்தால் எவ்வ ளவோ தீமை அதனாலுண்டாகும்.

பால் நிறுத்தல்

இப்படிப் பால் குடித்து வளருங் குழந்தைக்கு எப்போது, என்ன காரணங்களைக்கொண்டு எப்படி வகையாய்ப் பாலை நிறுத்த வேண்டு மென்பதைப்பற்றிக் கவனிப்போம். குழந்தைக்குப் பல்முளை க்குமட்டும் பால் தவிற வேறு எவ்வித உணவும் செமியாது. இரைப் பையின் உள்ளுறை மிக மெல்லினமாயிருக்கும். ஆனால் குழந்தைக்குப் பல் முளைக்கத் தொடங்கும் ஆறு ஏழுமாதங்களில் இரைப்பைக்குச் சிறிது வலிவுண்டாகும். பல் முழுவதும் முளைத்தபிறகு தேக வளர்ச் சிக்கு ஏற்றவிதமாக உணவுகளை செமிக்கச்செய்யும் பித்தநீர் சத்தும்

அதில் உற்பத்தியாகிறது. பாலைவிடக் கடினமான உணவுப் பொருள்களைக் கடித்து மென்று உட்கொள்ள கடவுள் பற்களைக் கொடுத்திருக்கிறார். ஆதலால் அரைவரிசை பல் முளைத்தவுடன், அதாவது ஒன்பது மாதத்திற்குமேல் பதின்மூன்றும் மாதத்திற்குள்ளாக பால் நிறுத்திவிடவேண்டும். இதே காலத்திற்குச் சரியாகத் தாய்க்குத் தூரங்கண்டு, அவள்பாலுங் குழந்தைக்குதவாமற்போய்விடும். ஆகவே இதற்குமேல் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலை விட்டு வேறே உணவு கொடுக்க வேண்டுமென்பது கடவுளமைப்பென்றே எண்ணவேண்டியது. ஆனால் குழந்தைக்குப் போதுமான பால் தாயிடமில்லாமலும் தாதி ஏற்பாடு செய்யவும் இயலாவிடில் ஆறு ஏழு மாதங்களில் பாலை நிறுத்திவிடவேண்டும். சிசு மிக மெலிவாயிருந்தால் தாய்க்கு அல்லது தாதிக்கு நல்ல சுகமும் போதுமான பாலுமிருந்தால், பதினான்கு பதினைந்து மாதங்களுக்கு மேல் பால் நிறுத்தலாம். குழந்தைக்கு ஒன்பது மாதங்களுக்குமுன் பற்கள் பல முளைத்துக் குழந்தை திடமாயும் பருத்துமிருந்தால் உடனே பாலை நிறுத்திவிடலாம். ஆனால் சில குழந்தைகளுக்கு ஒரு ஆண்டாகியும் பல் ஒன்றாகிலும் முளையாதிருக்கிறதுண்டு. அக்குழந்தைகளுக்கு ஏதோகாரணங்களால் வேறு உணவுகளைச் செமிப்பிக்க இரைப்பைக்குச் சக்திஇன்னமுண்டாகவில்லையென்றறியவேண்டியது. சோறு, கறி, முட்டை முதலிய கடின உணவுப் பொருள்களைக்கொடுத்தால் குடலில் செமியாமல் வயிற்றோட்டமுண்டாகும். ஒருக்கால் வயிற்றோட்டம் காணாவிடினும் அவ்வுணவுப் பொருள்கள் செமித்துப்போனதென்று நினைக்கக்கூடாது. ஒன்றிரண்டாகக் கரைந்து மலத்துடன் கழிந்துபோய்விடுமேயன்றி உடம்பில் சேராது. இப்படிப் பல் முளையாதிருக்கும்போது தாயாவது தாதியாவது பால்கொடுக்க இயலாமற்போனால், முன் அத்தியாயத்தில் சொல்லிய பால் உணவுகளில் ஒன்றைக் கொடுத்துவரலாம். பல் முளைக்கும் போதுண்டாகும் பல தொல்லைகளில் ஏதனாலாவது குழந்தை வருந்தும்போது பால் நிறுத்தக்கூடாது. அத்துன்பங்களெல்லாம் முற்றும் நீங்கிக் குழந்தைக்கு உடல் நன்றாய்த் தேறின பின்னரே பால் நிறுத்த வேண்டும்.

பால் நிறுத்தவேண்டிய வகை

ஆறு ஏழு மாதங்களில், அதாவது பல் முளைக்கத் தொடங்கினவுடனே, ஒரு மாதம்வரை நாள்தோறும் நடுப்பகலில் கை உணவு கொடுக்கும் ஒழுங்கைப்பற்றி அடுத்த அத்தியாயத்தில் சொல்லியிருக்

கின்றோம். அதுபோல் ஒருவேளை பசும்பால் முதலிய வேறு உணவு கொடுத்துவரவேண்டும். துவக்கத்தில் சிறிது சிறிதாகக் கொடுத்து வரவர அரைக்கால்படிவரை அதிகப்படுத்தவேண்டும். ஒருமாதம் சென்றபிறகு குழந்தைக்கு இதனுல் ஒரு கெடுதியுமில்லையென்று கண்டால் தினம் பகலில் இரண்டு தடவையும், மூன்றும் மாதத்தில் பகலில் இரண்டு தடவையும், இரவில் ஒரு தடவையுமாகக் கொடுத்து, பிறகு முற்றும் முலைப்பாலை நிறுத்தி, பகலில் நாலைந்து தரமும் இரவில் ஒருதரமுமாகப் பசும்பால் முதலிய உணவையே கொடுத்து வரலாம். இவ்விதமாகப்படிப்படியாய் முலைகொடுப்பதை நிறுத்துவதால் தாய்க்கும் வரவரப் பால் குறைந்து கடைசியாக முற்றிலும் நிறுத்திவிடும்போது ஒரு வருத்தமுமிராது, பால் தாளுக வற்றிப்போகும். குழந்தைக்கும் முலைப்பாலின் பேரில் ஏக்கமிராது. சில குழந்தைகள் கைப்பாலுண்டாலும் முலைப்பாலுக்காக வருத்தப்படும். சிலகுழந்தைகள் கை உணவு சாப்பிடாமல் பிடிவாதம் செய்யும். இப்படித்தொல்லை கொடுக்கும் குழந்தைகளை ஒவ்வொருவேளை பட்டினியாய்ப் போட்டால், பின்னர் பசியினுல் எதுகொடுத்தாலும் வேண்டிய அளவு உண்ணும். முலைகொடுக்குந்தாய் முற்றிலும் பால் நிறுத்தவேண்டிய காலத்தில் குழந்தையைத் தன்னருகில் தூங்கும்படி இடங்கொடுக்கக் கூடாது. எட்டாம் மாதமுதல் வேறிடத்தில் தூங்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

பால் வற்றச் செய்யும் விதம்

மார்பில் பால்கட்டி வருத்தமுண்டானுல் மல்லிகைப் பூவை முலைகளின்மேல் வைத்து துணியினுல் சற்று இறுக்கிக் கட்டிவிட்டால் பால் வற்றிப்போம். அல்லது வேப்பிலையை அவித்துவைத்துக் கட்டலாம். அல்லது துவரம்பருப்பை பச்சையாக அரைத்துப் பூசலாம். நல்லெண்ணெயில் உப்பைப் பொடிசெய்து குழைத்து மாரில் தடவலாம். இதிலெல்லாம் குணமில்லையென்ருல் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவேண்டும். நோய் மிகுதியாயிருக்கும்போது ஒருநாள்விட்டொரு நாள் கொஞ்சம் மலக்கழிவுக்குச் சாப்பிடுவது நலம். நீர்ப்பொருள்களான உணவு வகைகளை சிறிது நிறுத்துவது நலம்.

---

9. அத்தியாயம்.

கைத்தீனி கொடுத்து வளர்ப்பது

தாய் முலைகொடுக்கவாவது, தாதிவைத்துப் பால்கொடுக்கவாவது முடியாத காலங்களில் கைத்தீனி கொடுத்து வளர்க்கும் வகை எப்படி யென்று கவனிப்போம்.

1. பல் முளைக்குமட்டும், அதாவது எழுமாதம்வரை சிசுவின் இரைப்பை இந்தக்காலங்களில் தாய்பால் தவிர வேறு உணவுகள் செமிக்கத்தக்க வலிவற்றதென்று முன் அத்தியாயத்தில் சொல்லியிருக்கிறோம். ஆகையினால் இப்போது எந்த உணவு கொடுத்தாலும் சற்றேறக்குறைய தாயின் பாலில் என்னென்ன சத்துக்கள் என்னென்ன அளவாக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறதோ அந்த அளவாகவே அதையுங் கலந்து கொடுக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்துகொடுக்கும் பால்தான் சரிப்படுமேயன்றி மற்றொன்றும் சரிப்படாது. ஆதலால் பால்தான் இக்காலத்திற்கு முதன்மையான உணவு. பாலில் வெள்ளாடு, பசு, எருமை, கழுதை முதலிய விலங்குகளின் பால்தான் உபயோகப்படுத்தக்கூடியது. இவைகளின் பாலில் ஒன்றிற்கொன்று வேற்றுமை தெரியுமானால் அவைகளைத் தாயின் பாலுக்கு ஒப்பச்செய்து கொள்ளத்தக்க பக்குவம் எளிதில் விளங்கும்.

பாலின் வகை	ஊன்வளர்ச்சிசத்து	வெண்ணெய்	சருக்கரை	உப்பு	நீர்	ஆயிரம் பாகத்தில் சத்துக்களின் சராசரி
தாயின்பால்	39	27	43	1	890	
பசுவின்பால்	85	36	38	7	864	
வெள்ளாட்டுபால்	55	57	37	6	845	
எருமைப்பால்	42	45	41	7	865	
கழுதையின் பால்	63	18	51	5	890	

இந்தக் கணக்கைக்கொண்டு எதிலாவது ஒருவிதப்பாலில் ஒரு பங்குக்கு எவ்வளவு நீர், சருக்கரை, உப்பு முதலியது சேர்ந்தால்

டும் தன்னிடத்தில் உள்ள அளவு தாயே பால்கொடுத்து வரவேண்டும். மிகக் குறைவாயிருந்தால் கைப்பாலாவது, தாதிப்பாலாவது அதனோடு கொடுத்து வருவது நலம். எவ்வளவு குறைவாயிருந்தாலும் தகுந்த காரணமின்றித் தாய்ப்பாலை நிறுத்தக்கூடாது. மேற்காட்டிய சிசுவின் ஆகார அளவு அதிகமென்று எண்ணக்கூடாது. குழந்தை வளர்ந்து வருங்காலமானதால் தேகத்தின் அங்கங்களெல்லாம் எப்போதும் வேலைசெய்துகொண்டிருக்கும். ஆதலால் புதிதாய்க் கட்டப்படும் வீட்டிற்கு அவ்வீடு கட்டிமுடியுமட்டும் சாமான்கள் மிகுதியாக வேண்டும். ஆனால் வீடுகட்டி முடிந்தபின் அவ்வீட்டிற்குப் பழுது நேரிடாமல் அப்போதைக்கப்போது காத்துவருவதற்கும், மராமத்து செய்வதற்கும் கொஞ்ச சாமான்கள்தான் வேண்டும். அதுபோல சிசுவின் வயதுக்கும், அதன் உடல் அளவுக்கும் தகுந்தபடி பெரியவர்களைவிட இரண்டுபங்கு உணவு கொடுக்கவேண்டும். பலவகைச் சோதனைகளைச் செய்துபார்த்ததில் குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய உணவில் இந்தக்கணக்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. நோயின்றிச் செம்மையாயிருக்குங் குழந்தைகளுக்கு அந்தந்தக் காலங்களில் இந்த அளவுப்படி உணவுகொடுத்து வந்தால்தான் குழந்தைகள் உடல் வன்மையோடு கொழுமையாக வளரும்.

இதுவரை பாலைப்பற்றிக் கவனித்தோம். இனிமேல் அதற்கடுத்த உணவு வகைகளாகிய மாவுப்பொருள்களைப்பற்றிச் சற்றுக்கவனிப்போம். இவைகளில் அரிசி, கோதுமை,சோளம்,வரகு,கம்பு, தினை முதலியவைகளும், டப்பியாகோ, பார்லி, ஓட்ஸ் முதலிய புதிய உணவுகளும் மிகுதியாக உபயோகப்படுவன. இவ்வைகளிலுள்ள சத்துகளின் அளவு பாலுக்குப் பேதப்படும். பாலில் ஊன் வளர்ச்சி சத்து ஒருபங்குக்கு சீவாக்கினிப்பொருள் இரண்டுபங்காயிருக்க, மாவு வகைகளில் அது ஒன்றுக்கு ஏழுமுதல் இருபத்தாறுவரை பேதப்படுகிறது. கோதுமையில் ஒன்றுக்கு ஏழும், அரோ ரூட்டில் ஒன்றுக்கு இருபத்தாறுமிருக்கிறது. மேலும் இவைகள் முதன்மையான சத்து ஸ்ட்ரூர்ச் என்னும் பொருள். இது பாலில் கிடையாது. ஆகையினால் பாலே குடித்து வளர்ந்து வந்த குழந்தையின் குடலுக்கு இது மாறான உணவாகிறது. மாவு சத்து ஜீரணமாகிறதற்கு இரைப்பையில் ஓர்வகைப் புளிப்புநீர் உற்பத்தியாகவேண்டும். இந்த நீர் குழந்தைக்குப் பல் முளைக்குங்காலத்தில்தான் போதுமான அளவு உண்டாகும். அதற்கு முன்னுண்டாகும் பித்தநீர் பால்மாத்திரம் செமிக்கக்கூடிய சத்துள்ளது.

ஆகவே அதுவரை மாவுசத்துள்ள உணவுகள் குழந்தைகட்குக் கொடுக்கக்கூடாது. கொடுத்தாலும் செமியாது. புளித்து மந்தப்பட்டு வியாதிநேரிடும். பல்முளைக்கத் தொடங்கியவுடனேயும் மாவுவகை உணவுகளைத் தனியாகவாவது, வேறு பொருள்களோடாவது கொடுக்கக்கூடாது. பல்முற்றும் முளைக்குமட்டும் மேற்சொல்லிய இரைப்பையின் சத்தும் வலுப்பெற்றிராது. குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் உணவின் அளவுக்குத் தக்கதாய் அது வளர்ச்சியடையாமல் உணவிலுள்ள சத்துக்களில் அதற்கு செமிக்கக்கூடிய அளவு எவ்வளவோ அதற்குத் தக்கதாகவே வளரும். மாவுவகைகளில் ஜீவாக்கினி யுற்பத்தி பாகம் அதிகமாயிருப்பதனாலே இதை அளவுக்கு மீறிக்கொடுத்தால் உடம்பில் சூடுமிகுந்து செமியாமல் வயிற்றோட்டங்காணும். இது தெரியாமல் குழந்தைகளுக்கு வயிறுகொண்டமட்டும் கஞ்சிகளை ஊட்டி அதனால் வயிற்றோட்டம் வந்தவுடனே சூட்டுக்கழிச்சலென்று மருந்துகளை மிகுதியாகக் கொடுப்பதில் பயனில்லை. கஞ்சியை நிறுத்துமட்டும் மருந்தினால் யாதொரு உதவியுமிராது. உடனே அதை நிறுத்திப் பாலை அளவாகக்கொடுத்துவந்தால் விரைவில் குழந்தை நலமடையும். இது தான் அதற்கு மருந்து. இதைக் கவனியாமல் மருத்துவரிடம் ஓடுவது வீண். பல்முளைக்குமுன் சிசுவுக்கு மாக்கஞ்சி முதலானவைகளைக் கொடுப்பது நஞ்சுக்கு சமம் என்று அறியவேண்டும்.

சிசுவுக்கு ஆறேழுமாதம்வரை தாய்ப்பாலன்றி வேறு உணவு கொடுக்கக்கூடாது. பால்தவிர வேறு உணவுகள் சரியல்லவென்று அறிவதைப்போல தாய்ப்பால் கொடுத்து வளர்க்கவேண்டியமுறையும், அதில் தாய் நடந்துகொள்ளவேண்டிய ஒழுங்குகளும் இன்னவென்று அடுத்த அத்தியாயத்தில் கவனிப்போம்.

---

7 அத்தியாயம்

சிசுவுக்குப் பால் கொடுக்கும் முறை

சிசுவுக்குத் தன் தாய்ப்பாலன்றி வேறு உணவு கடவுள் படைத்திருப்பாரானால் தாயின் அன்பிற்கு இடமாகிய நெஞ்சின் அருகில் பால் சுரப்பிருக்கமாட்டாது. பாலுக்காக ஓர் உறுப்பை ஏற்படுத்தி சிசுபிறந்தவுடனே அச்சிசுவின் உணவுக்கு வேண்டிய அளவு பால் அந்த உறுப்பில் சுரக்கிறதனால், அந்தப்பால் சிசுவுக்கென்றே கடவுளால் ஆக்கப்படுகிறது. காரணமின்றி ஆண்டவன் ஒன்றையும் படைக்

தாயின் பாலுக்குச் சற்றேறக்குறைய நேராகலாமென்று கணக்கிட்டுத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

இதில் கழுதைப்பால்தான் தாயின்பாலுக்குச் சிறிது பொருத்தமாயிருக்கிறது. ஆனால் அதில் சருக்கரை மிகுதி வேண்டியு சமயமெல்லாம் போதுமான அளவு கிடைப்பதும் அரிது. அப்படிக் கிடைக்கக் கூடிய சமயத்தில் குழந்தை பிறந்து பத்துநாள்வரை சரிபாகமும், பின் ஒருமாதம்வரை மூன்றிலொருபாகமும் வெந்நீர் கலந்து கொடுக்கவேண்டும்.

வெள்ளாட்டுப்பாலில் சத்துக்கள் மிகுதியாதலால் இதையும் கழுதைப்பால்போல் வெந்நீர் கலந்துதான் கொடுக்கவேண்டும். ஆட்டுப்பாலில் ஒருவகை கெட்ட மணமுண்டு. அதனால் சில குழந்தைகளுக்கு வாந்தி யுண்டாகும். ஆட்டின் பால்பையில்-(முலையின்மேல்) மயிர் மிகுதியாயிருப்பதால் பால் கறக்கும்போது பாலில் அம்மயிர்கள் உதிரும். ஆகையால் எப்போதும் ஆட்டுப்பாலை நல்ல வெள்ளைத்துணியில் வடித்துத்தான் உபயோகிக்கவேண்டும்.

பசும்பாலிலும் சத்துக்கள் அதிகமானதால் அம்முறையே வெந்நீர் கலந்துதான் கொடுக்கவேண்டும். மேலும் இதில் கவனிக்கவேண்டியதொன்று. பசும்பால் சிறிது புளிப்புள்ளது. அதிலும் வீட்டில் கட்டித் தீனிபோட்டு வளர்க்கும் பசுக்களின் பால் மிகப் புளிப்புள்ளது. ஆதலால் பசும்பால் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்குஞ் சமயங்களில் அதனுடன் சுண்ணும்புநீர் சிறிது கலந்து கொடுக்கவேண்டும்.

எருமைப்பால் அதிக வெண்ணெயுள்ளது. எளிதில் செமியாக் குணமுள்ளது. அன்றியும் எருமை மலத்தைத்தின்னும் அசுத்தமான பிராணியாதலால் அதன் பால் சிசுக்களுக்காகாது.

எங்கும் எளிதாய் பசும்பால் கிடைக்குமாதலால் அதையே உபயோகிப்பது நலம். வேண்டிய அளவு வெள்ளாட்டுப்பால் கிடைக்குமானால் அதையும் உபயோகிக்கலாம். ஆனால் நாலைந்து ஆட்டின்பாலை ஒன்றாய்க் கலந்துகொடுப்பது நல்லதல்ல. ஒன்றுக்கொன்று உடல் வேற்றுமை விலங்குகளிலுமுண்டு.

பசும்பால் கொடுப்பதில் பாலைக் காய்ச்சாமல் பச்சையாகவே கொடுக்கவேண்டும். காய்ச்சும்போது அதன் சத்துக்களில் முக்கிய

மான சில பாகங்கள் கெட்டுப்போகும். ஆனால் தேகச்சூட்டிலும் பால் குளிர்ந்திருந்தால் சிசுவின் இரைப்பை கெட்டுப்போகும். ஆதலால் பாலுடன் வெந்நீர் சேர்த்து அல்லது பாலைக் குப்பியிலடைத்து வெந்நீருக்குள் வைத்திருந்து கொடுக்கவேண்டும். இரைப்பையிலிருக்கும் பாலை செரிக்கச்செய்யும் நீர் கொடிய புளிப்புள்ளதாதலால் பாலைக் குடித்தவுடனே அது அந்தப் புளிப்புடன் கலந்து திரைந்து கட்டி கட்டியாகப்போகும். பால் அதிகக்கெட்டியாய் உறைந்துவிடாமல் சுண்ணம்பு நீர் அதை மெதுவாக்கும்.

ஆனால் இப்படி உறைந்த பால் மறுபடியும் விரைவில் கரைந்து சத்துவேறு சக்கைவேறாகப் பிரிந்துபோகும். பால் குடித்துச் சிறிது நேரத்தில் குழந்தை வாந்தி யெடுக்கும்போது இவ்விதமாகப் பால் திரைந்து விழுவதைப் பல தாய்மார் கண்டு, குழந்தைக்கு வயிற்றில் புளிப்பேறிவிட்டது, சூடு அதிகமாகிவிட்டது என்று பயந்து மருந்துகளைக் கொடுக்க தொடங்குவதுண்டு. அப்படிச் செய்யக்கூடாது. மலத்தில் பால் செரிக்காமல் திரைந்துபோனால் உடனே அதைக் கவனித்து மருத்துவரிடம் சொல்லவேண்டும்.

சிசுவுக்குப் பால் கொடுக்கவேண்டிய அளவைக்காட்டும் அட்டவணை.

ஆகாரத்தில் சேர வேண்டியவகை	1-ம்மாதத்தில்	2-ம்மாதத்தில்	3-முதல் 7-மாதம் வரை
ஒரேபசும்பால்	4 தேக்கரண்டி	$2\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ்	3ஒயின் கிளாஸ் ($7\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ்)
வெந்நீர்	3 தேக்கரண்டி	$1\frac{1}{4}$ அவுன்ஸ்	சுமார் 2அவுன்ஸ்
சுண்ணம்புநீர்	1 தேக்கரண்டி	2 தேக்கரண்டி	2 தேக்கரண்டி
உப்பு.		சுத்திசெய்தது ஒரு சிட்டிக்கை	(இரண்டுவிரலால் எடுக்கக்கூடியது)
சருக்கரை	சொற்பதித்திப்பு	,,	போதுமான அளவு

போட்டு அதன்மேல் வேண்டிய அளவு இலிங்கத்தை வைத்து, மற்ருெரு சட்டி படியும்படி மூடி நன்ருக ஐந்தாறு அடுக்கு சீலை மண் செய்து, ஏழுநாழி எரித்தால், இரசம் மேல் ஏனத்தில் அடையும். ஏனம் ஆறின பின்னர், பன்றி மயிர்க்கற்றை, அல்லது வேறு நார் கற்றையால் துடைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதற்கு வாலை ரசம் அல்லது இலிங்கரசமெனப்பெயர்.

(இரசத்தை மெழுகு, களிம்பு, பதங்கம், செந்தூரம், நீறு முதலிய மருந்துகளாகச்செய்யும்வகைகளை மற்ருெருமுறை எழுதுவோம்)

மதுசாரம்

(126-ம் பக்கத்தொடர்ச்சி)

இடைவிடாமல் வெறியுள்ள மதுசாரத்தை உபயோகித்துத் தேகத்திற்குரிய சக்தியின் அளவை யதிகப்படுத்தல், உள்ளசக்திக்கு அதிகமாக வேலைசெய்தல், தேகத்தைப் பலவிதங்களில் வருத்தி மெலியச்செய்தல், மனவெழுச்சியையுண்டாக்கல் இவையாவும் நம் அழிவுக்கே யிடமாகின்றன.

ஆகவே, மதுசாரம் மனிதனுடைய தேகக்கண்ணறைகளையும், தேசமக்களின் சீரையும் கெடுக்கிறது.

உயிருள்ள ஜீவதாது (living protoplasm) மதுசாரத்தால் எவ்வாறு சேதப்படுகிறதென்பதை நீங்கள் முன்னமே தெரிந்திருக்கிறீர்கள். மதுசாரத்தின் நிகழ்ச்சியால் புல், பூண்டு, கோடி, செடி, மரம் முதலிய தாவரங்களேனும் பிராணிகளேனும் பூரண வளர்ச்சியடைவதில்லை; அன்றியும், அவை இயற்கையில் நன்ருய் வளர்ந்து வரும்போது, அவைகட்கு மதுசாரஞ் சேருமாயின் அவற்றின் வளர்ச்சிக்குன்றி, நிலைமைகுலைந்து சீர்கெட்டுப்போகின்றது.

நீங்கள் ரோசாச்செடி (Rose plant) யைப் பார்த்திருக்கின்றீர்கள். அது எவ்வளவு செழிப்பாகவும் அழகாகவுமிருக்கின்றது. அதில் அரும்புகள் நிறைந்திருப்பதால் அதிக மலர்களைக் கொடுக்குமென்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்; ஆனுல் அச்செடியின்மேல் "பச்சைநிறமான பூச்சி" தங்கி, அதிவிரைவில் பூசனத்தைப் (Mildem) பரப்பிச் செடிமுழுதும் மூடும்படிசெய்துவிட்டது. அதனுல், மெல்ல மெல்ல அச்செடியின் வீரியவளர்ச்சியும் அழகுங்குன்றிவிட்டன. சில அரும்புகள் மலர்ந்தன. வசந்தகாலமாயிருந்தும் அதன் செயல் பூரணமாகப் பலிக்கவில்லை. அஃதேன்? அப்பூச்சியால் அச்செடிக்கு மிக்க சீர்கேடு உண்டாயிற்று. அச்செடியின் இயற்கைக்குணமும் நிலைமையுங் கெட்டுப்போயிற்று. மனிததேகத்திற்குப் பச்சைநிறமான பூச்சியாவது மதுசாரமேயாம். அது, உயிருள்ள கண்ணறைகளின் வலுவையும், நலத்

இரசத்துக்கு உணவு வகைகளில் முறிவு (சத்துரு)ப் பொருள்கள்

முட்டைக்கரு, பால், தயிர், கோதுமை மா, ஊன்வகைகள், அகத்திக்கீரை, பாகற்காய், பூசணிக்காய், எள், நல்லெண்ணெய், மஞ்சள் முதலியவைகளாகும்.

இரசமருந்து உண்ணுகிறவர்கள் காற்றில் உலாவாதிருந்தால் விரைவில் நோய் நீங்கும். இரசமருந்து கொடுக்கப்படாத பல வியாதிகள் உண்டு. இரசசெந்தூரம், இரச பதங்கம், இரச பஸ்பம் இவைகளைப் பொதுவாக ஒரு நெல் எடை மருந்தை ஐந்து பாகமாக்கி ஒரு நாளைக்கு இரண்டுவேளை கொடுக்கலாம்.

உட்செலுத்தும் மருந்தின் அளவு, காலம், உணவு, உடம்பு நோய், வயது இவைகளுக்குத் தக்கபடி விரைவாகவும், தாமதமாகவும் வாய் பிடிக்கிறதுண்டு.

இரசமருந்தைப் புகைபோடுவதாயிருந்தால், மனிதர்களின் தலை வெளியிலிருக்கும்படி கோழிக்கூடுபோல் தயாரித்த கூட்டினுள் உட்காரவைத்துப் புகைபோடுவதுண்டு. அதனால் தோலைப் பற்றின சில நோய்களும், இரணங்களும் விரைவில் நீங்கும். ஆனால் வாய் சீக்கிரம் பிடிக்கும். இரசப்புகை போடுகிறவர்களும், போட்டுக்கொள்ளுகிற பிணியாளர்களும் தங்கள் கண்களில் இரசப்புகை படாமல் காத்துக் கொள்ளல்வேண்டும். இரசத்துடன் சேரும் மற்றப் பொருள்களுக்குத் தக்கபடியும் இரசம் தேகத்தில் வேலை செய்கின்றது.

சூதத்தை மணியாகச்செய்து, துளைத்துக் கயிற்றில் கோர்த்து இடுப்பில் கட்டிக்கொள்வதாலும், கழுத்தில் கட்டிக்கொள்வதாலும், வாயில் அடக்கிக்கொள்ளுவதாலும், அரிய பெரிய பல காரியங்கள் நடைபெறுமென சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், அனுபவத்தில் ஒத்துவரவில்லை, இதைப்பற்றி தெரிந்தவர்கள் எழுதினால் பெரும் நன்மையாகும்.

வாலைரசம் அல்லது லிங்கரசம்

கடைகளில் விற்கிற இரசத்தில் ஈயத்தைச் சேர்த்துவிடுகிறார்களாதலால், மருந்து செய்வதற்கு இலிங்கத்திலிருந்து எடுக்கும் இரசம் நல்லது. அதனை வாலைரசம், அல்லது லிங்கரசமெனக் கூறுவார்கள்.

இலிங்கத்திலிருந்து இரசம் எடுக்கும் முறை

சாதிலிங்கத்துடன் சுண்ணம்பு அல்லது அயம் சேர்த்து எரித்தால் இரசம் மேலேயுள்ள ஏனத்தில் அடைந்திருக்கும்.

மற்றொரு முறை

ஒரு மண்குடுவை (கலயம்) யில் அல்லது மண் சட்டியில் நன்னாரிவேர் தூளையாவது, கொடுவேலிவேர் (சித்திர) மூலம் தூளையாவது

மிட்டர் என்னும் சூடறிகருவிக்கும், காற்றிலுள்ள வெப்பதட்பத்தைக் காட்டக்கூடிய அளவைக் கருவிகளுக்கும், சுரங்கங்களிலிருந்தெடுத்த பொன், வெள்ளிமுதலிய உலோகங்களைக் கல் மண்ணிலிருந்து பிரித்தெடுத்துச் சேர்ப்பதற்கும், கண்ணாடிகளில் ஒரு பக்கம் முலாம்கொடுத்து உருவங்களைக் காண்பதற்கும், இன்னும் பலதொழில்களுக்கும், மருந்துகளுக்கும் மிகுதியாகச் செலவாகும்.

இரசம் பதங்கமாகவோ, செந்தூரமாகவோ, நீறு (பஸ்பம்) ஆகவோ, மெழுகாகவோ செய்து குறைந்த அளவில் நாள்பட உட்கொள்ளப்பட்டுவரின், நரம்பைப்பற்றிய வாதரோகங்களும், மேகச்சம்பந்தமான சில நோய்களும் நீங்கும். இரசக்களிம்பு, இரசப்பிளாஸ்திரி, இரசப்புகை இவைகளின்மேல் உபயோகங்களால் தோலைப்பற்றிய நோய்கள், இரணங்கள் நீங்கும்.

இரசமருந்துகள் பல்லில் படும்படி தின்றால் பல் ஈறு சுரந்து, வாய் வெந்து விடுமென்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். இது தவறு. இரசமருந்தை அளவு மீறி அருந்தினால், இரத்தம் கொதித்துப் பல் ஈறு வேகும்,குடலில் புண்உண்டாகும். இரசமருந்தை அருந்துங்காலத்தில் உமிழ் நீரும், பித்தநீரும் மிகச்சுரந்தாலும், மலத்தில் பித்தம் மிகக் கலந்து கொதிப்பாய் இறங்கினாலும், வாயில் கெட்ட நாற்றம் உண்டாகிப் பல் ஈறு சுரந்தாலும், இரசம் உடம்பில் கலந்து பிடித்ததென அறியலாம். இரசமருந்து மிகத் தின்றால் வயிற்றுக்கடுப்பு, பேதி, பல் ஈறு, கன்னங்களில் அழிவுரணம், உமிழ் நீர்வடிதல், வாய் நாற்றம், தொண்டைப்புண், பற்கள் விழுதல், முகவீக்கம், காய்ச்சல், பலக்குறைவு, உடல் காந்தல், உடல்நடுக்கம் முதலிய தீக்குணங்கள் உண்டாகும். ஆயினும் மருத்துவர்கள் சிலநோய்களுக்கு இரசமருந்து கொடுக்க வேண்டியது இன்றியமையாததாகின்றது. நோய்க்கூறு, உடற்கூறு தெரிந்து, மிகக் குறைந்த அளவில் நீண்டநாள் கொடுத்து வருதல் நலமாகும். கைக்குழந்தைகளுக்கும், கிழவர்களுக்கும் இரசமருந்தைக் கொடுக்கக்கூடாது, கொடுத்தாலும் அவ்வளவு விரைவில் வாய் வேகாது; மூளை அழற்சி அடைந்திருந்தாலும், கல்லீரல் சீழ் பிடித்திருந்தாலும் வாய்பிடியாது.

இரசத்துக்கு முறிவு (சத்துரு)ப் பொருள்கள்

சுண்ணாம்பு நீர், காடிக்காரம், வாந்தி உப்பு, வங்க உப்பு, விளக்கெண்ணெய், நீலி, வெண்சங்கிலைச்சாறு, வெற்றிலைச்சாறு முதலியவைகளாகும்.

இரசம் அல்லது சூதம்

இரசத்தின் இயற்கைக் குணம்

இரசம் மினு மினுப்பும், பளுவும், வெண்ணிறமுமான, வெள்ளி போன்ற நீரான உலோகம். இதற்கு மணமும், சுவையும் இல்லை. இது பெரும்பாலும் சுரங்கங்களில் பவள மனோசிலை என்னும் கட்டிப்பொருளாயிருக்கும். இது அதிகமாக எடுக்கப்படும் சுரங்கங்கள் ஸ்பெயின், ஆஸ்ட்ரேலியா, கலிபோர்னியா, சீனம், ஜப்பான், முதலிய நாடுகளில் மிகுதியாயிருக்கிறதாகத் தெரிகிறது. சுரங்கங்களிலிருந்து எடுத்த கட்டிப்பொருளைத் தீயிலிட்டு இரசத்தை ஆவியாக்கிப் பிறகு, ஆற்றிப் பிரித்தெடுப்பார்கள். இதைப் பதங்கமாக எடுப்பதும் உண்டு, இரசம் 39 பாகை (டிகிரி)க்குக் குறைந்த கடுங்குளிருக்கு உறைந்து பலகையாகத் தட்டக்கூடியதாகும். 662 பாகை (டிகிரி) சூடேற்றக் கொதித்துக் கண்ணுக்குத் தோன்றாத ஆவியாகிவிடும். 40 பாகைக்கு மேற்பட்ட எந்தசூட்டிற்கும் இரசம் கொஞ்சமாக ஆவியைவிடும். இரசம் வெப்ப,தட்ப காற்றுக்குக் கரைபிடியாது.கொதிசூட்டுக்குக் கிட்டும் போது, மெல்ல மெல்ல உயிர்வளியை (பிராணவாயுவை) உறிஞ்சி, இரச செவ்வச்சிரம் என்னும் கருஞ்சிவப்பான பொடியாகும். இதைச் சிறிது சிவக்கக் காய்ச்சினால் அதினின்று பிராணவாயு பிரிந்து பறக்க இரசம் நிற்கும். இந்தத் தூளைக்கொண்டே பிராணவாயு உண்டெனப் பதும், பரமாணுவின் கலவை இன்னதென்பதும், முதன்முதல் கண்டு பிடிக்கப்பட்டன.

இரசம் கெந்தகத் (திராவகத்தில்) தீநீரிலும், பொட்டிலுப்புத் தீநீரிலும் மிக விரைவாய்க் கரையும். கரியுப்பு திராவகத்தில் (ஐட்ரோகுளோரிக் ஆஸிட்) ஆயினும், தண்ணீர்கலந்த (சல்பியூரிக் ஆசிட்) கந்தகத் தீநீரிலாயினும் கொஞ்சமும் கரையாது. இரசத்தைக் கெந்தகம், சீனச்சர்க்கரை, வெற்றிலைச்சார், நெய் முதலியவையோடு நன்றாயரைத்தாலும், டர்பண்டயின் எண்ணெயோடாவது, ஈதரோடாவது நன்றாகக் கலக்கினாலும், அது மிக நுண்ணிய அணுக்களாகப்பிரிந்து மினுக்கம் அற்று அப்பொருள்களோடு கலந்துவிடும். இரசம் இயற்கையான முழு உருவத்தில் மருந்துக்கு உதவாதிருந்தும் இப்படி பக்குவப்படுத்தின நுண்ணிதான நிலையில் அது உடம்பில் கலந்து பயன்தரும் மருந்தாகும்.

இரசம், பொன், வெள்ளி, ஈயம், நாகம், இவைகளோடு சேர்ந்து ஒருவித களிம்பாகும். இரசம் உடம்பின் சூட்டை அளக்கும் தர்மா

இதற்கு நம்முடைய பிரயத்தனம் ஒன்றும் வேண்டியதில்லை என்றாலும் எந்தநேரத்திலும் மிகக்கவனமா யிருக்கவேண்டியது இஃது ஒன்றில் தான்.

சுத்தமான வெளிக்காற்றை இபன்றமட்டும் வாயைத்திறவாமல் மூக்கினாலேயே மிமிர்ந்த நிலையிலிருந்து கொண்டே சுவாசிக்கவேண்டும். அவசரமாய் சுவாசிக்காமல் முடிந்தவரையில் மூச்சை மெதுவாக இழுத்து மெதுவாக விடவேண்டும். குளிர்காலத்தில் உடம்பை பருத்தி, கம்பளி முதலிய போர்வைகளால் போர்த்துக்கொள்ளவேண்டுமே யன்றித் தானிருக்கும் அறையில் காற்றுவராமல் ஜன்னல்களை முற்றிலும் அடைத்து விடுதல் ஆகாது; படுக்கை அறைகளில் விளக்கெரியச் செய்தலும், ஒருவரிருவர் இருக்கக்கூடிய இடத்தில் பலர்கூடி இருத்தலும், படுத்துறங்கலும், தலையணையை அதிக உயரமாய் வைத்துக்கொள்ளுதலும் கூடாது. உயிருக்காதாரமாக கடவுள் அருளிய நல்லகாற்றை நஞ்சாக்கித் தனக்கும் பிறருக்கும் கேட்டை விளைவிக்கும் சுருட்டு, சிகரெட்டு, பீடி முதலிய புகை சூழ்ந்துள்ள இடத்தில் இருத்தலும் கூடாது. இரவு முழுதும் ஒரேபடுக்கையில் இருவர் உறங்குவதும், குழந்தைகளை தாய்மார்கள் இரவு முழுதும் மார்போடணைத்து உறங்கவைப்பதும் ஆகாது. மனிதர்களுடன் பேசும்போது ஒன்றரை கஜதூரத்துக்கும் குறைவாக (நுகத்தடி தூரம்) நெருங்கிப்பேசுவதும் சுகக்கெடுதியானகாரியமாகும். அநேகர் வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டாலும், வீட்டின் வெளிப்புறத்தை மிகவும் அசுத்தமாக வைத்திருக்கிறார்கள். நாம் வீட்டிற்குள் சுவாசிக்கும் காற்று வீட்டிற்கு வெளியிலிருந்து வரும் காற்றாகையினால், வீட்டிற்கு வெளிப்புறம் சுத்தமாக இருந்தாலன்றி வீட்டிற்குள் நல்லகாற்று வருவதற்கு வழியில்லை. வானிலிருந்து பொழியும் புனிதமான மழைநீர் அது வீழ்ந்த நிலத்தின் தன்மையை அடைவதுபோல் காற்றும் நமது வீட்டைச்சுற்றிலு முள்ளபொருள்களின் குணத்தை அடைகிறது. பரிமளவர்க்கங்களை முகர்ந்து இன்பமடைகிறவர்கள் தாம் வசிக்கும் இடங்களில் கெட்டகாற்றை உண்டாக்கக் கூடிய காரணங்களைக் கண்டு நீக்குவார்களானால் பெரிய நன்மைசெய்தவராவார்கள். கெட்டகாற்று நிறைந்துள்ள இடத்தில் (ஓர்செண்ட்) வாசனைத் திரவியத்தை கைக்குட்டையில் தடவி முகர்வதனாலும் தசாங்கப்பொடி வாசனைவத்திகளை தீக்கொளுத்துவதினாலும் அங்குள்ளகெட்ட காற்றைத் தடுத்ததாக சிலர் எண்ணுவது தவறு. பரிமளத்தைவிட நல்ல காற்றே தேகாரோக்கியத்துக்கு முக்கியமானது.

(தொடரும்)

வருகிறது. நமது நாட்டு ஜீவயந்திரங்களாகிய மனிதர்களுக்குப் பலஹீனம், நோய், அற்ப ஆயுளில் சாக்காடு முதலிய தீமைகள் அதிகரிக்கின்றன.

மரணத்துக்குப் பயப்படும் மனிதன் மரணவிதைகளையே தினம் தேகத்தில் சேர்த்துப் பயிராக்கி வருவது மிகவும் வருந்தத்தக்கது. கருப்பையில் கலந்த நோய் இருப்பினும், நடுவில் உடம்பில் நோய்சேராமல் தடுத்துக் கொள்பவருக்கு நூறுவயதுக்குள் சாவு ஏற்படாவென்பது நிச்சயம்.

தமது பசித்தீயின் அளவை அறிந்து உண்ணத்தெரியாதவர்களின் வயிற்றைப் புழுக்களால் நிரப்ப நகரங்களில் தெருக்கள்தோறும் அடிக்கொரு காப்பி ஓட்டல்களும், சிற்றுண்டிக் கடைகளும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. கடவுள் மக்களுக்கு உணவுப்பொருள்களைப் படைத்தார்; இயமன் காபி ஓட்டல்களைப் படைப்பித்தான் போலும். ஓட்டல்களுக்குப் போகாதிருந்தால் உடல் நலம் கெடாதிருப்பதோடு பணச்செலவுமில்லை.

தூய்மை தெய்வத் தன்மையுடையது. மனிதர்களில் பிறப்பினுல் உயர்ந்தோர் தாழ்ந்தோர் என்னும் தவமுன பழக்கத்தைக்கொண்டு ஒருவர்மேலொருவர் படாதிருத்தலும், ஒரு வகுப்பினரிடத்தில் மற்றொரு வகுப்பினர் உண்ணுமலும், உறவாடாமலுமிருத்தலும், சோப்பால் உடம்பைக் கழுவுதலும், வெளுத்துச் சலவைசெய்து கஞ்சி தோய்த்தத் துணிகளை உடுத்தல் முதலியவைகள் மட்டும் சுத்தமல்ல. சுத்தமாவது புறச்சுத்தம், அகச்சுத்தம் என இருவகைப்படும். புறச்சுத்தமாகிய உடற்சுத்தமே மனச்சுத்தத்துக்கு அஸ்திவாரமாக நிற்கிறது. தேகசுத்தத்தை மனேசுத்தத்திற்காகத்தான் மதாச்சாரியார்கள் பல நித்திய கர்மாநுஷ்டான விதிகளுடன் ஏற்படுத்தினர்கள்.

மனித உடம்பு பிறந்ததுமுதல் வளர்ந்து முழு உடம்பாகி அழுகிற வரையில் சுவாசித்தல், உண்ணல், உறங்கல், நினைத்தல், செய்தல் முதலிய இன்றியமையாக் காரியங்களைச் செய்கின்றன. மேற்படி காரியங்கள் எவ்வளவு ஒழுங்காக ஆரம்பமுதல் நடைபெற்று வருகின்றதோ அதற்குத்தக்கபடி மனிதன் தனக்கும் பிறருக்கும் பயனுள்ளவனுகின்றுன். ஆதலால் மக்கள் உடம்பு தாயின் கருப்பையிலிருந்து வெளிப்படும்முன் தோன்றி, கடைநாள்வரை இடைவிடாது நடைபெற்று வருவதும், அவசியமானதும், முதற்ருெழிலாகிய சுவாசித்தல் (உயிர்ப்பு) என்பதைக் குறித்துச் சிறிது கவனிப்போம். மனிதனின் உயிருக்கு ஆதாரமாகிய சுவாசிக்கும் காற்று எப்படிப்பட்டதாக இருக்கவேண்டும்? எப்படிச் சுவாசிக்கவேண்டும்? என்பவைகளே முதலில் கவனிக்கத்தக்கவை. ஆனல்

சுகவழி

உடம்பும் மனமும் நல்ல நிலைமையிலிருப்பது சுகத்திற்கு வழியாகும். இவ்விரண்டையும் கெடுப்பது நோயேயாகும். காலமறிந்து வேண்டிய அளவு உண்ணுததும், அளவுமீறி உண்பதும், உடலுக்குப் பொருந்தாததும், செமிக்காததுமான உணவுகளை உண்பதனாலுமே மக்கள் பெரும்பாலும் நோயாளராகின்றனர்கள். அளவுமீறி உண்டபொருள்கள் தீனிப்பையில் செமிக்காமல் தங்கி புளிப்பதால் இரத்தம் அசுத்தமடைகிறது. தேகமும் மனமும் நலிவடைந்து நன்மை தீமைகளைப் பகுத்தறியாத நிலைக்கு வந்து விடுகின்றன. காலராவென்னும் வாந்திபேதி, பிளேக்கு முதலிய கொள்ளை நோய்களாலேற்படும் அகாலமரணங்களும் மருத்துவநூல் முறையாக உடம்பைக்காத்துக் கொள்ளாததினுல் பரவுகின்றன. நமது நாட்டைவிட்டு அக்கொள்ளை நோய்கள் ஒழியாமல் வளர்ச்சி யடைகின்றன. தொற்று நோய்கள் கொள்ளைநோய்கள் கல்வி அறிவற்றவர்களையே மிகுதியாக பற்றுகின்றன.

நாம் உண்ட உணவு முழுவதும் ஜீரணமானுல் நல்ல இரத்தம் பெருகி உடம்பு சுகநிலையிலிருக்கிறது. மிகுதியாய் உண்டால் அதிகமான சுமை ஏற்றின எருது படுத்துக் கொள்வதைப்போல் அதிக உணவை உண்டால் ஜீரணக்கருவி சுமக்க வலிவின்றி செமிக்கச்செய்ய வியலாமல் சோர்ந்து சும்மா இருந்து விடுகிறது. உண்ட உணவு புளித்து அழுகி, நஞ்சாகி, கிருமிகளுண்டாகி ஜீரண உருப்பையும் இரத்தத்தையும் உள்ளூறக்கெடுத்து உடம்பைப் பலநோய்களுக்கு இடமாக்குகிறது.

உலகத்திலுள்ள மக்களில் சாதாரண ஏழை உணவை உண்பவர்களும், ஒருநாளைக்கு இரண்டுவேளை உண்பவர்களுமே நோயில்லாமல் நீண்டகாலம் வாழ்ந்திருப்பதாகத் தெரிகிறது. தற்காலம் மனிதர்கள் அதிலும் நகரங்களில் வசிக்கும் செல்வர்கள் நாவுக்கினிமையையும், மூக்குக்கு வாசனையையு மட்டும் கவனித்து அடிக்கடி உண்ணும் வழக்கத்தில் அதிகரித்து வருகிறுர்கள். இதுவன்றி நகரங்களில் நாளுக்கு நாள் ஜனநெருக்கம் அதிகரிப்பதால் போதுமான நல்லகாற்று இல்லை. நகரங்களில் உள்ளவர்கள் பக்கத்துத் தெருவுக்குக் கூடநடந்து போவதில்லை. எப்போதும் வாகனுதிகளில் போவதனுல் தேகத்தில் இரத்த ஓட்டம் குறைந்து கொழுப்பு மிகுதியாகப்பிடித்து உடல்பருத்து பலஹீனமடைந்து போகிறது. ஜீரணசக்தியும் குறைந்து விடுகின்றது. மேல் நாட்டு அறிவுள்ள மக்களால் உலகில் இயந்திர சக்திமட்டும் அதிகரித்து

" மாசில் வீணையும் மாலை மதியமும்
வீசு தென்றலும் வீங்கிள வேனிலும்
மூசு வண்டறைப் பொய்கையும் போன்றதே
ஈச னெந்தை யிணையடி நீழலே."

என்கிற சொல்வேந்தர் வாக்கினல் உடம்பிலுள்ள போதே பெரியோர் இறைவன் திருவடி அடைகின்றார்கள் என்பதை யுணரவேண்டும்.

தலையில் நான்கு பொறிகட்கும் நடுவில் இரண்டு சிறு உறுப்புகளிருக்கின்றன. அவைகளுக்கு எட்டென்றும், இரண்டென்றும், காலென்றும், தலையென்றும், அகாரமென்றும், உகாரமென்றும் பெரியோர் பெயரிட்டிருக்கின்றனர். அவ்விரு உறுப்புகளையும் பொருத்தினல், ஐம்புலக்கதவு அடைந்து நாடிகளின் நடை குறைந்து போகின்றது. உள்ளம் இறைவனிற்கலந்து விடுகிறது. மூச்சு ஒடுங்குகின்றது. இவ்வரிய பழக்கமுடைய பெரியார் இந்த நிலவுலகத்திலே நெடுங்காலம் உடம்பை வைத்துக்கொண் டிருக்கின்றார்கள்.

" காலுந் தலையு மறிந்து கலந்திடில்
சாலவு நல்லது தான் " என்றும்—

" பேசா வெழுத்துடன் பேசு மெழுத்துறில்
ஆசான் பரநந்தி யாம் " என்றும்—

ஔவையார் கூறியது இப்பழக்கத்தையே.

" மலர்மிசை யேகினன் மாணடி சேர்ந்தார்
நிலமிசை நீடு வாழ்வார் " என்று—

திருவள்ளுவனர் கூறியதும் இது பற்றியே.

தமிழ்ப்பெரியார் கண்டுபிடித்துப் பழகிவந்த இவ்வருஞ்செயலுடையார் எங்கிருப்பினும் அவர்களையொன்று கூட்டி இவ்வருங்கலையை அவர்கள்பாற்கற்று நோய்காணுத உரன் பெற்றமெய்யோடு நூற்றுக் கணக்கான ஆண்டுகள் உயிர் பெற்று வாழ்வோமானல் தளராமுயற்சியுடன் தமிழ் மக்களை ஒற்றுமையினும், ஒழுக்கத்தினும் சிறந்தோராக்கி உயர்வு பெறச் செய்யலாம். அரும்பெருந்தொழிலை மேற்கொண்டிருப்போர் இப்பழக்கத்தால் தமது உடம்பையும், உள்ளத்தையும் தூய்மையும் திடமு முள்ளவையாக்கி, உயிரை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வகையான உள்ள வுரன் பெற்ற பெரியோர் குயிற்றிய கோவில்களே பழநி முதலியன.

போகரெனும் தமிழ்ச்சித்தரின் ஆற்றல்தான் பழநியில் இன்றும் ஒளிர்கின்றது.

கா. சி. சிவசங்கரன்.

தமிழர்களின் தமிழ் நூல்கள் களவியல், கற்பியல் என இருவகை மணங்களைப் பற்றியேயுரைக்கின்றன.

ஆரியர்களின் தமிழ் நூல்கள் பிரமம் முதலிய எண்வகை மணங்களைப்பற்றிப் பேசுகின்றன.

இவ்வேறுபாடுகளை யுணராமையினாலேயே மக்களுள் உயர்வு, தாழ்வெனும் எண்ணங்கள் பிறந்து, பிரிவையும் போரையும் உண்டாக்குகின்றன.

தமிழர்கள் நிலப்பிரிவிற்குத் தக்கவாறு தங்களை வகுத்துக்கொண்டதினால் சாதி பற்றியேனும், மதம் பற்றியேனும் தங்களுக்குள் உயர்வு தாழ்வு உண்டென நினைப்பதில்லை.

தமிழர்களுள் நயினார் என்கிற ஒருவகை வேளாளர் வகுப்பில் கொண்டார் கொடுத்தாரிருவருள் ஒருவர் சமணராகவும், மற்றவர் சைவராகவும் இருப்பதை இப்போதுங் காணலாம்.

தமிழர்களின் தமிழ் நூல்களில் ஒரு திணையின் தலைமகன் மற்றொரு திணையின் தலைமகளை மணம்புரிந்து கொண்டானென்றிருப்பதால் வாழும் நிலத்தினாலாவது, செய்யும் தொழில்களினாலாவது அவர்களுள் உயர்வு தாழ்வு இருந்த தில்லை என்பது தோன்றுகிறது. சாதி என்ற சொல்லே தமிழர்களுக்குள் இருந்தது இல்லை. தமிழர்களுள் செயற்கரிய செய்வாரைப் பெரியோ ரென்று போற்றி வருவது வழக்கமாயிருந்தது. உலகத்திலுள்ள மக்களைத் தீயநெறியினின்றுந் திருப்பி நல்லவராக்குவதற்காக, அறிஞர், நல்லொழுக்கத்தில் நின்று இவ்வுடம்பில் உயிருள்ள போதே இறைவன் திருவடி அடைந்து தாம் விரும்பிய நீடித்த காலவளவும் இந்நில வுலகத்திலே நிலவுவதுதான் செயற்கரிய செயல். கணக்கற்ற பொருளை அழித்துக் கோயில்கள் கட்டி, அதில் மூர்த்தியை யமைத்து வழிபடும் பக்தனைக்காட்டிலும் உடம்பாகிய கோவிலில் உயிர்க்கடவுளை வழிபடும் இச்சித்தர்கள் சிறந்தவர்கள். கோவிலுள் பல விளக்குகளை எரிக்கும் அறத்தோர்களினும் மெய்யகத்தில் உயிர்விளக்கை எரிக்கின்றோர்களாகிய பெரியோர் சிறந்தவர்கள்.

பல்வகைத் தீயோம்பும் மறையோர்களினும் உடம்பில் மூலத்தீயோம்பும் இவர்கள் பெரியார்கள்.

உடம்பிலுள்ள போதே இறைவன் திருவடியடைவது கூடாது என்பது கருதிப்போலும் பரிமேலழகியார் திருக்குறளில் “ நிலமிசை நீடுவாழ்வார் ” என்பதற்கு “எல்லா வுலகிற்கும் மேலாய வீட்டுலகின் கண் அழிவின்றி வாழ்வார்” என்றுபொருள் கூறியிருக்கின்றார்.

முதிர்ந்த பருவ முடையார்க்கு முக்ய மாகு முடற்பயிற்சி
அதிர வுழைத்து வருந்தாம லான வரையில் நடப்பதுவுந்
துதிகொள் கோவில் சுற்றுவதும் தோட்ட வேலை செய்வதுவும்
விதியில் வீட்டு வேலையெலாம் விரும்பிச் செயலுந் தகுந்தவையே.

தூய காற்றை நல்லுணவைச் சுத்தநீரை யுட்கொளலும்
நேய முடனே வுடற்பயிற்சி நித்த மியற்றிக் குளிப்பதுவும்
ஆய வுறக்கஞ் செய்வதுவும் ஆடை வெளுத்துக் கட்டுவதுந்
தீய பிணியை நீக்கியுரன் செய்யு மினிப நட்பாமே. கூ

ஐந்தை யடக்கிப் பொறுமையுட னண்டா னடியைப் பணிவதுவும்
விந்தை யொழுக்கிப் போக்காமல் மின்னார் கலவி விரும்பாமல்
மைந்தர் பெறுமோர் வாழ்விற்கே மணஞ்செய் கின்ற மாதவர்கள்
சிந்தை மகிழ நூறுண்டு சீவித் திருப்ப ருலகினிலே. கo

கா. சி. சிவசங்கரன்

தமிழர்கள்

தமிழிற் காணப்பெறும் எல்லா நூல்களும், தமிழர்களின் நூல்களே என்று கருதுவார்க்குத் தமிழரைப்பற்றிய உண்மைகிடைப்பது அருமை. ஆதலால் ஆராய்வதற்கு முன்னே தமிழ் நூல்களில் தமிழருக்கே உரிய நூல்களைத் தனியே பிரித்து ஆராய வேண்டும்.

தமிழர்களின் தமிழ் நூல்கள் அகப்பொருள், புறப்பொருள் ஆகிய இரண்டு பொருள்களையே விளக்குகின்றன.

ஆரியர்களின் தமிழ் நூல்கள் அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என நான்கு பொருள்களைக் குறிக்கின்றன.

தமிழர்களின் தமிழ் நூல்கள் இல்லறம், துறவறம் என்கிற இரண்டறங்களைப் பற்றியே கூறுகின்றன.

ஆரியர்களின் தமிழ் நூல்கள் பிரமசரியம், கிருகஸ்தம், வானப்பிரஸ்தம், சந்நியாசம் என்னும் நான்கு நிலைகளைப்பற்றி விளக்குகின்றன.

தமிழர்களின் தமிழ் நூல்கள், வேளாளர், வேடர், இடையர், வலைஞர், மறவர் என்கிற ஐவகை நிலமக்களைப் பற்றியே விளக்குகின்றன.

ஆரியர்களின் தமிழ் நூல்கள் பிராமணர், க்ஷத்திரியர், வைசியர், சூத்திரர் எனும் நான்கு வகுப்பினரைப் பற்றியே பேசுகின்றன.

உடற்பயிற்சியும் சுகாதாரமும்

கோச்சகப்பா

அறந்தழைக்கு நிலவுலகி லாயசிறு குழவிகளும்
பிறந்தநாள் முதலாகப் பிரியமுடன் கைகாலை
உரம்பெறவே யாட்டுகின்ற வுண்மைதனை நோக்குவமேல்
சிறந்தபய னுடற்பயிற்சி செய்யுமென வறிவோமே. க

இளங்கன்று பிறந்தவுட னெழுந்தோடி விளையாடி
யுளம்பெற்ற மகிழ்ச்சியுட னுடற்பயிற்சி செய்வதினால்
வளம்பெற்று நாடோறும் வளருவதைக் காண்போமேல்
விளங்குமுடற் பயிற்சிநிதம் வேண்டுமென வுணர்வோமே. உ

கடற்கரைசூழ் நிலவுலகிற் காணுமுயிர்க் கூட்டமெலாம்
உடற்பயிற்சி செய்வதினா லுறப்புரனை யடைவதலால்
குடற்குறனு முண்டாகிக் கொண்டவுண விரத்தமதாம்
இடர்ப்பாடொன் றிலதாகு மெழிலுமிக வுளதாமே. ங

செப்பரிய வுடற்பயிற்சி செய்யாதார் மெய்த்தொகுதி
யுப்பிருந்த பாண்டமென வுளுத்துவிடு மல்லாமல்
வெப்பகன்ற நார்த்தசைகள் வெறும்பஞ்சை யொப்பாகி
இப்புவியி னடைப்பிணமா யின்பமென்ப தறியாரே. ச

கண்டீரோ நண்பர்களே கருவடைந்து பிள்ளைப்பே
றுண்டாகா திருப்பதுவு முண்டாகின் பெறமுடியாச்
சண்டாள நோயுறலுஞ் சற்றுமுடற் பயிற்சியிலாப்
பெண்டீர்க்கே பாடுபடும் பேதையர்க்குக் குறையிலையே. ரு

பெற்றோரே யிளமையினும் பிள்ளைகளைப் பலகலைகள்
கற்றோத வைப்பதுபோற் காலையுடற் பயிற்சியையுஞ்
சொற்றோத வைப்பீரேல் சுகமான வாழ்வுறுவார்
எற்றோமற் றக்கல்வி யிளைத்தபிணி யாளருக்கே. சு

அறுசீர் விருத்தம்

வயிறு பருத்தே யுடற்கூனி வடிவஞ் சிறத்து வாழ்நாளிற்
றுயரம் பெறவோ விவ்வுலகிற் றோன்றி வளர்த லம்மம்மா!
வயிரம் பெற்ற வுடம்போடே மனதின் றிடமும் பெற்றோர்க்கே
உயரும் செயலுங் கைகூடும் ஒப்பில் லாத புகழாமே. எ

சொல்லி அக்குற்றத்திற்காக மூன்றுமாதஞ் சிறைவாசமும் கடின வேலையுஞ் செய்யத் தீர்ப்பளித்தார். மறுநாள் செல்வாக்குள்ள பெரியோர்கள் பலர் கோர்ட்டின் முன் ஆஜராகி, அவருடைய தீர்மானத்தை மாற்றி அபராதம் விதிக்கும்படி மாஜிஸ்டிரேட் அவர்களிடம் மனுச்செய்து கொண்டனர். இவனுடன் வாசித்தமாணவருள் இவன் சிறந்தவனென்றும், விவேகசாலி யென்றும், இவ்வளவு சிறுவயதில் இவனைப் போல் டாக்டர் பட்டம் பெற்றவர் யாருமில்லை யென்றும், மனிதர்களுக்குள்ளே இவன் பேருபகாரி யென்றும், உத்தம புருஷனென்றும் விவரித்துப் பேசினர்.

மேற்சொன்ன விஷயங்களில் என்னதவறு? கெடுதலுக்குக் காரணமாயிருந்தது அவ்வாலிபனுடைய குணமா? அல்லது அவன் விருந்தில் குடித்திருந்த மதுசாரமா? அவன் சாந்தமுள்ளவனும், ஸ்திரபுத்தியுள்ளவனுமா யிருந்தான்; ஆனால், மதுசாரம் மூளைக்குள் பிரவேசித்ததால் அது முதலில் மூளையின் உத்தம பகுதிகளைத்தாக்கிச் சேதப்படுத்தியது. அஃது, அறிவிற்சிறந்த அவ்வாலிபனை விலங்குக்கு அல்லது அநாகரிகமான காட்டு மனிதனுக்குச் சமமாகத் தாழ்த்திவிட்டது.

(1.) மதுசாரம், மூளையின் உத்தம பகுதிகளாகிய தன்னடக்கம், நிர்ணயம், விவேகம் இவற்றைக் கொள்ளை கொண்டது.

(பின்னால் வருவன—முன்னே போயின)

(2.) அதனால், அவன் அறிவு போயிற்று. அவன் என்ன செய்து வருகிறானென்பதும் அவனுக்குத் தெரியவில்லை. அவன் எதையும் எண்ணிப்பாராதவனாகவும், ஆத்திரக்காரனாகவு மானதனால், தசையின் வலுவை அடக்குவதற்கு அவன்வசம் ஒன்றுமில்லை யாதலால், அவன் அநாகரிகமான காட்டுமனிதனைப்போலவும், விலங்கைப் போலவு மானான்.

மூளையானது, எதற்காக ஏற்பட்டிருக்கிறதோ அதற்கு மாறாக மதுசாரம் அதனைக் கெடுக்கிறது. அதனால், பின்னால் வருவது முன்னேபோகிறது.

சிறிதளவு மதுசாரத்தில் சிறிதளவு தன்னடக்கம் போகிறது:—அம்மதுசாரத்தின் அதிகார மிருக்குமளவும் அதன் ஆவேசத்தை அடக்கமுடியாமல் தன்னடக்கம் போய்விடுகிறது.

நியாயாதிபதி முன் ஒருகொலை பாதகனுடைய கடைசிவாக்குமூலம்: "நான் குடிப்பதற்காக மதுக்கடையுள் நுழைந்தது எனக்கு நினைவிருக்கிறது, (தொடரும்)

மருத்துவப் பெரியார்

சிறுத்தொண்டர் வரலாறு

(47-ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி)

மேலும் பரஞ்சோதியார் தமது வாழ்க்கைத் துணைவியாருடன் திருச்செங்காட்டங் குடியிலிருந்து பொது மக்களுக்கு உடலைப்பற்றி வரும் நோய்களையும், அடியார்களின் பசிநோயையும் போக்கிவந்தார். இவர் பெரிய ஆயுள்வேதியராதலால் ஏழைமக்களுக்கும், துறவிகளாகிய சிவனடியார்கட்கும் உடற்பிணிகள் பெரும்பாலும் உணவினாலேயே வருகிறதெனக் கண்டு தேர்வாராயினர். மேற்கண்ட மக்கள் காலமறிந்து தம் தம் உடலுக்குப் பொருந்தும் உணவை அருந்த வியலாதிருப்பதனை யறிந்து, அவரவர் நோய், வயது, காலம், உடல் வன்மை, அவர் நாட்டு வழக்கம், அவரவர் விருப்பம் முதலியவைகளுக்கேற்பவும், தவயோகிகளுக்குத் தக்கபடியும் உணவளித்து வந்தார். இவர், மக்களுக்கு நாள்தோறும் பல்வகையில் ஆற்றிவரும் பெருந்தொண்டின் பெருமை உலக முழுவதும் பரவியது. பரஞ்சோதியாரின் அறச்சாலையில் வந்து அவர் அன்புடன் செய்யும் அரியவுதவியைப்பெற்றுப் போகிறவர்களும், அவரிடம் புதிதாக வருகிறவர்களும் அவரைப்புகழ்ந்து போற்றுவார்கள். பரஞ்சோதியார் தம்மைப்பிறர் புகழுங்காலத்தெல்லாம் தம்மை ஒரு சிறிய தொண்டர் என்று சொல்லிக்கொள்ளுவது வழக்க மாதலாலும், எவ்வளவு ஏழைகளிடத்திலும் மிக அன்போடும், அடக்கத்தோடும் நடந்து கொண்டமையினாலும் பரஞ்சோதியாரை எல்லோரும் சிறுத்தொண்டர் என்று அழைத்து வந்தனர். ஆதலால் நமது பரஞ்சோதியார் சிறுத்தொண்டர் என்ற பெயருக்குரியவரானார்.

இக்காலத்தில் சிறுத்தொண்டரின் மனைவியாராகிய வெண்காட்டு நங்கைக்கு ஓர் ஆண்குழந்தைபிறந்தது; அக்குழந்தையிடம் தெய்வத்தன்மைவிளங்கியதால் அக்குழவிக்குச் சீராளதேவனென்று திருநாமமிட்டார்கள். வெண்காட்டு நங்கையும், சந்தன நங்கையும், கல்வி அறிவோடு மருத்துவஞான முடையவராதலால் அக்குழந்தையைப் பாலர்பரிபாலன முறைப்படி, ஒரு நோயும் அணுகாமல் மிக அருமையாக வளர்த்து வந்தார்கள்; சீராளனுக்கு ஐந்து வயது நிறம்பியதும் கல்விபயில் பள்ளியில் அமர்த்தினர்கள்.

அதுகாலை திருஞான சம்பந்தர் சிவத்தலங்கள் தோறும் சென்று பதிகம்பாடி வந்தார். அவர் சிறுத்தொண்டரின் பெருமையைச் செவி யுற்று அவரைக்காண விரும்பித் திருச்செங்காட்டங்குடிக்கு வந்தார். திருஞானசம்பந்தரின் வருகையை முன்னரே யறிந்த சிறுத்தொண்டர் எதிர்சென்று திருஞான சம்பந்தரையும், அவருடன்வந்த திருக்கூட் டத்தினரையும் அழைத்து வந்து, தமதில்லத்தமர்த்தி உபசரித்து * உணவளித்தார். திருச்செங்காட்டங் குடியில் சிறுத்தொண்டரால் திரு ப்பணி செய்யப்பட்டதும், அவர் ஆதீனத்துள்ளதும், எல்லோரும் சென்று அங்குள்ள கடவுளின் உருவத்தைத்தொட்டு $ அர்ச்சித்து வணங்கக்கூடியது மாயிருந்த கணபதீச்சுர மென்னும் ஆலயத்திற்குத் திருஞான சம்பந்தர் சிறுத்தொண்டரோடும் மற்ற அன்பர்களோடும் சென்று இறைவனை வணங்கித் திருப்பதிகம் பாடத்தொடங்கினர்.

---

* திருஞான சம்பந்தர் கவுணியர் என்னும் ஒருவகை அந்தணர் மரபின ரென்றும், சிறுத்தொண்டர் மருத்துவரென்னும் மாமாத்திர மரபினரென்றும், பெரியபுராணத்தில் அவர்களுடைய வரலாற்றில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. ஆதலால் சம்பந்தர் காலத்திலும் இவருக்குப் பின்வந்த சுந்தரர் காலத்திலும், தமிழர்களுக் குள் ஒருவர் வீட்டில் மற்றொருவர் உண்ணுதல், மணமுடித்தல் முதலியவைக ளில் ஒருவித வேற்றுமையும் இருந்ததில்லை என்பது வெளிப்படையாய்த் தெரி கிறது. பண்டைக்காலத் தமிழர்கள் தாங்கள் பிறந்து வாழும் நிலத்தின் பெய ராலும், செய்யும் தொழிலின் பெயராலும் அழைக்கப்பட்டார்களன்றி இக் காலத்துள்ள பலபோலித் தமிழ்ச்சைவர்களைப்போல் சாதிப்பித்தந் தலைக்கே றியவர்கள் அக்காலத்தில் ஒருவரும் இல்லை. அக்காலத்தமிழர்கள் அன்பைப் பெரிதாகக் கருதியவர்கள். அன்பையே கடவுளாகக் கண்டவர்கள். இக்காலத் திலும் வடநாட்டில் இந்துக்கள் எல்லோரும் அவர்கள் வீடுகளிலும், உண்டி விடுதிகளிலும் கலந்து ஒன்றாயிருந்து உண்பது சாதாரணமாயிருக்கிறது. தற் காலம் நந்தமிழ்நாட்டில் இது மிகப்பெரிய காரியமாகக் கருதப்படுகிறது.

$ திருஞானசம்பந்தர் தேவாரம்.

செந்தமிழர் தெய்வமறை நாவர்செழு நற்கலைதெரிந்தவ வரோடு
அந்தமில் குணத்தவர்கள் அர்ச்சனைகள் செய்யவமர்கின்ற அரனூர்

* * * * * *

இப்பதிகத்தால் சம்பந்தர் காலத்தில் தமிழர்களின் கோயில்களுக்குள் எத் திறப்பட்டவர்களாயினும் அன்பர்களானோர் உட்சென்று கரு இல்லத்திலுள்ள கடவுளின் திருவுருவத்தைத் தொட்டு அருச்சித்து வணங்குவது வழக்கத்திலி ருந்ததென்பது புலனாகிறது. இதனை இன்றும் வடநாட்டு சிவாலய, விஷ்ணு வாலயங்களிலுள்ள கடவுளின் வடிவங்களை எல்லா வருணத்தினரும் தொட்டு அருச்சித்துப் பூசிக்கக்காண்கின்றோம். உண்ணும் இடங்களிலும், கடவுளை வண

திருஞானசம்பந்தர்முழுமுதற் கடவுளாகிய சிவபிரானையும், பதிகத்தின் ஈற்றில் தம்மையும் பாடுவாரல்லது, மக்களைப்புகழ்ந்து பாடுபவரல்லர். அத்தகைய அவர் நமது சிறுத்தொண்டப் பெருந்தகையாரை தமது அழகிய பாடலில் புகழ்ந்து பாடுவதற்கு விரும்பித் திருச்செங்காட்டங்குடி திருப்பதிகத்தில் பத்துப் பாடலிலும் சிறுத்தொண்டரின் பெருமையைப் புகழ்ந்து பாடியுள்ளார்.

சிறுத்தொண்டரைத் திருஞான சம்பந்த மூர்த்தி

புகழ்ந்துபாடிய தேவாரத் திருப்பதிகம்.

பண் - பஞ்சமம்.

பைங்கோட்டு மலர்ப்புன்னைப் பறவைகாள் பயப்பூரச்
சங்காட்டந் தவிர்த்தென்னைத் தவிராநோய் தந்தானே
செங்காட்டங் குடிமேய சிறுத்தொண்டன் பணிசெய்ய
வெங்காட்டு ளனலேந்தி விளையாடும் பெருமானே. 1

பொன்னம்பூங் கழிக்கானற் புணர்துணையோ டுடன்வாழும்
அன்னங்காள் அன்றில்காள் அகன்றும்போய் வருவீர்காள்
கன்னவில்தோட் சிறுத்தொண்டன் கணபதீச் சரமேய
இன்னமுதன் இணையடிக்கீழ் எனதல்ல லுரையீரே. 2

கும் கோயில்களிலும், பிணங்களை வைத்துக்கொளுத்தும் இடங்களிலுங்கூட தென் இந்தியாவிலுள்ள உயர்ந்தசாதியாரென்போர் மற்றவர்களைக் கொடுமைப் படுத்துகின்றார்கள் என்பதை நோக்கும்போது இத்தென்னாட்டுக்கு சுயராஜ்ஜியம் கிடைத்தால் தாழ்ந்த சாதியார் என்பவர்களின்கதி என்னவாகும் என்பதை நினைத்து நாம் வருந்தாதிருக்க முடியாது.

அக்காலத்துச் சைவர்கள் புறமதத்தினரை எல்லாம் சைவமதத்தில் சேர்த்துச் சைவத்தை வளர்த்தார்கள். இக்காலத்துச் சைவர்கள், சைவர்களாயுள்ள தமது பெருமக்களையெல்லாம் சாதியில் தாழ்ந்தவர்களென்று கோயிலினுள் நுழைய விடாமல் புறச்சமயங்களென்னும் இராஜாங்கசமயமாகிய பெரிய சமயங்களுக்குப் போய்ப் பிழைத்துப் பெருமையடையுங்கள் என்று அடித்து விரட்டி சைவமதத்தை அழிக்கின்றார்கள். ஆனால் சைவக்கோயில்கள் தற்காலம் கல்லாலும் பொன்னாலும் புதிப்பிக்கப்பட்டுக் கும்பாபிஷேகங்களும், திருவிழாக்களும் சிறப்பாக நடைபெறுவதைப் பார்த்து இப்போலிச்சைவர்கள் மகிழ்ச்சி அடையலாம். ஆனால் அவர்கள் இன்னும் சிறிது காலத்தில் இதன் முடிவைக்கண்டு கொள்ளுவார்கள்.

குட்டத்துங் குழிக்கரையுங் குளிர்பொய்கைத் தடத்தகத்தும்
இட்டத்தா லிரைதேரு மிருஞ்சிறகின் மடநாராய்
சிட்டன்சீர்ச் சிறுத்தொண்டன் செங்காட்டங் குடிமேய
வட்டவார் சடையார்க்கென் வருத்தஞ்சென் றுரையாயே. 3

கானருகும் வயலருகுங் கழியருகுங் கடலருகும்
மீனிரிய வருபுனலி லிரைதேர்வெண் மடநாராய்
தேனமர்தார்ச் சிறுத்தொண்டன் செங்காட்டங் குடிமேய
வானமருஞ் சடையார்க்கென் வருத்தஞ்சென் றுரையாயே. 4

ஆரலாஞ் சுறவமேய்ந் தகன்கழனிச் சிறகுலர்த்தும்
பாரல்வாய்ச் சிறுகுறகே பயிராவி மடநாராய்
சீருலாஞ் சிறுத்தொண்டன் செங்காட்டங் குடிமேய
நீருலாஞ் சடையார்க்கென் னிலைமைசென் றுரையீரே. 5

குறைக்கொண்டா ரிடர்தீர்த்தல் கடனன்றே குளிர்பொய்கைத்
துறைக்கெண்டை கவர்குருகே துணைபிரியா மடநாராய்
கறைக்கண்டன் பிறைச்சென்னி கணபதீச் சரமேய
சிறுத்தொண்டன் பெருமான்சீ ரருளொருநாட் பெறலாமே. 6

கருவடிய பசுங்கால்வெண் குறுகேயொண் கழிநாராய்
ஒருவடியா ளிரந்தாளென் றொருநாட்சென் றுரையீரே
செருவடிதோட் சிறுத்தொண்டன் செங்காட்டங் குடிமேய
திருவடிதன் றிருவருளே பெறலாமோ திறத்தவர்க்கே. 7

கூரார லிரைதேர்ந்து குள்முலவி வயல்வாழும்
தாராவே மடநாராய் தமியேற்கொன் றுரையீரே
சீராளன் சிறுத்தொண்டன் செங்காட்டங் குடிமேய
பேராளன் பெருமான்ற னருளொருநாள் பெறலாமே. 8

நறபொலிபூங் கழிக்கான னவில்குருகே யுலகெல்லாம்
அறப்பலிதேர்ந் துழல்வார்க்கென் னலர்கோட லழகியதே
சிறப்புலவன் சிறுத்தொண்டன் செங்காட்டங் குடிமேய
பிறப்பிலிபேர் பிதற்றிநின் றிழக்கோவெம் பெருநலமே. 9

செந்தண்பூம் புனல்பரந்த செங்காட்டங் குடிமேய
வெந்தநீ றணி மார்பன் சிறுத்தொண்ட னவன்வேண்ட
அந்தண் பூங்கலிக்காழி யடிகளையேயடி பரவும்
சந்தங்கொள் சம்பந்தன் றமிழுரைப்போர் தக்கோரே. 10

சுதேமித்திரன், சென்னை

மருத்துவன்:—இது ஒரு வைத்திய மாதப்பத்திரிகை இதன் ஆசிரியர், பண்டிட். எஸ். எஸ். ஆனந்தம் அவர்கள். இம்மருத்துவனின் முதல் இதழில் இரும்பின் விவரமும், அதைச் செந்தூரம்செய்யும் வகையையும், பாலர் பரிபாலனத்தில் சிசு பிறந்ததுமுதல் செய்யவேண்டிய காரியங்களும் விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இது வைத்தியர்களுக்கும் மற்றவர்கட்கும் உபயோகமுள்ள பத்திரிகையாகும்.

தாருல் இஸ்லாம், சென்னை

மருத்துவன்

இது பண்டிட் எஸ். எஸ். ஆனந்தம் அவர்களை ஆசிரியராகக் கொண்டு வெளிவரும் மாதாந்தப் பத்திரிகை. தமிழ்நாட்டில் பின்பற்றப்பட்டுவந்த பல எளியவீட்டு வைத்திய முறைகள் மறக்கப்பட்டிருக்கும் இக்காலே இப்பத்திரிகை நல்வரவேற்பதற்குறியது. தமிழ் வைத்திய முறைப்படி மருந்துகள் செய்யும் முறைகள், தேகாரோக்கிய சம்பந்தமான வியாசங்கள் முதலிய காணப்படுகின்றன. இஃது எல்லோருலும் படிக்கப்பட வேண்டிய பத்திரிகை யாகும்.

உதயதாரகை (யாழ்ப்பாணம்)

மருத்துவன் சென்னையினின்றும் நவமாய் வெளிவந்துள்ள மாதாந்த வைத்திய பத்திரிகை. ஆண்,பெண் பாலார் யாவருக்கும் நோயணுகா விதிகளும், மருந்தின்றி பரிகரிக்கும் முறைகளும் போதிக்கும் நோக்கத்தோடு இது தோன்றியிருக்கிறது. விசேஷமாய் பெண்பாலார்க்குண்டாகும் அசௌக்கியமும், அபாயமுமான நிலைமைகளில் அவர்கள் அனுசரிக்க வேண்டிய சுகாதார முறைகளும்,செய்யவேண்டிய சிகிச்சைகளும் பிறவும் இதில் நல்ல செந்தமிழில் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. பாலர் பரிபாலன முறைகளுஞ் சால வெளிவரு மென்பது நோக்கத்துள்ளமைந்த மற்றோர் திட்டம். இதன் போக்குகளைக் கவனிக்குங்கால் இதுநம் தமிழ் நாட்டுக் குடும்பங்களுக்குத் தானே ஓர் குடும்ப வைத்தியனுப் நிலவுந் தகைமையுடையது என்பதற்கு எவரும் பின் நில்லார். ஆதலால் ஒவ்வொரு குடும்பத்தவரும் இதனைத் தம் குடும்பவைத்தியனாக மாதமொரு முறை அழைக்க முன் வருவார்களென நம்புகிறோம்.

நாடார் குலமித்திரன்

அருப்புக்கோட்டை

"மருத்துவன்" என்னும் நாமம் புனைந்த தமிழ் வைத்திய மாதப் பத்திரிகை யொன்று எம் பார்வைக்கு வரப்பெற்றோம். இதன் ஆசிரியர் பரம்பரை மருத்துவகுலத்துதித்த ஸ்ரீமான் பண்டிட் எஸ். எஸ். ஆனந்தம் அவர்களாவர். இவர் தமிழ் வைத்திய முறைகளை உயிர்ப்பித்து ஒளிரச்செய்யவேணுமெனும் நாட்டமிக்குளராவர். இவ்வகையில் இவர் பல ஊழியங்கள் புரிந்திருக்கிறார். இவரின் ஜனோபகாரத் தன்மையும், வைத்திய நிபுணத்துவமும் கண்டு டாக்டர். ஸர். சுப்பிரமணியம் ஐயர், ஸர். பி. தியாகராயசெட்டியார், திவான் பகதூர்-பி. ராஜரத்தினம் முதலியார்முதலிய பெரியார்கள் மெச்சியிருக்கிறார்களெனத் தெரியவருகிறோம். இவர்களே மெச்சி ஆதரவு காட்டியிருக்கிறார்களென்றால் இவ்வாசிரியரின் பெருமையை நாம் விளக்கவேண்டுவதில்லை. இத்தகைய ஒருவரை ஆசிரியராய்க்கொண்ட இம்மருத்துவனின் தோற்றத்தால் பொதுமக்களுக்கு நோயணுகா நன்மை விளையுமென்பதை யாம் ஒப்புக்கொள்கிறோம். "நோயற்றவாழ்வே குறையற்ற செல்வம்", "நோய்க்கிடங்கொடேல்", "சுவரைவைத்து சித்திரம் எழுது" எனும் பொன்மொழிகளைப் புறக்கணித்து நோய்வாய்ப்பட்டுழலும் மக்கள் நம் நாட்டில் எண்ணிறந்தவர். இன்னோரும், இன்னோர் வழிக்களாகாதிருக்குமாறு ஏனையோரும் ஈடேற்றங்கொண்டு நாடு சுகநாடாய் நனி விளங்க இத்தகைய சுகாதார முறை போதிக்கும் வைத்தியப் பத்திரிகைகள் பல பல தேவை. இத் தேவை குறித்து தம் பணியாற்ற முன்வந்த இதன் ஆசிரியரின் பெருந்தகைமை பெரிதும் பாராட்டற்பாலது. இப்பத்திரிகையில் காணும் சுகாதார விஷயங்கள் பொன்னேபோல் போற்றத் தக்கனவாகும். எல்லாம் நமக்குரிய தமிழ் முறைகள். இது ஒவ்வொரு இல்லத்திலும் அவசியம் இருக்கவேண்டியதாகும் என்பது மிகையாகாது. அழகிய புஸ்தக ரூபத்தில் அமைந்திருக்கிறது. வருட சந்தா ரூபா 3—0—0

ஒரு விண்ணப்பம்

"மருத்துவனு"க்கு வருடசந்தா ரூபா—3—0—0 அதிகமென்று சில நண்பர்கள் கருதுவதாகத் தெரிகிறது. சந்தாத்தொகை குறைவாயிருக்க வேண்டு மென்பதே எங்கள் விருப்பமுமாகும். பொது ஜனங்களின் ஆதரவைக்கவனித்து அடுத்த வருஷத்திலிருந்து சந்தாத்தொகையைக் குறைக்கலாமென்று உத்தேசித்திருக்கிறோம்.

மானேஜர்,
மருத்துவன் காரியாலயம்,
221, தங்கசாலை வீதி, சென்னை.